



Esmaabi

Väikelaevajuhtide kursus
Pärnu Jahtklubi

OHUTUS EELKÕIGE!





Esmaabi tähtsus ja mõisted

- Esmaabi on üks osa abiandmisest, mis kokku hõlmab
 - päästmise
 - esmaabi
 - transportimise
 - ravi
- Esmaabi antakse kannatadasaanutele või äkkhaigestunule



Päästmine

Esimesena õnnetuskohale saabunu, peab vajaduse korral toimetama kannatanu ohutegurite mõjupiirkonnast kaugemale

Esmaabi

Esmaabi eesmärk on päästa kannatanu elu õnnetuskohal, vältida tema seisundi halvenemist, hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest ja toimetada kannatanu ravile



Esmaabi

Abistamise kiiruse põhjal jagatakse esmaabi kahte põhirühma:

- **Vältimatu ehk elupääastev esmaabi**
 - Elustamine
 - Muu vältimatu esmaabi
- **Jätkuv esmaabi**



Vältimatu esmaabi

Vältimatut esmaabi tuleb hakata andma otsekohe!

- Vältimatu esmaabiga tagatakse kannatanu hingamine, südameatalitus ja vereringe
- Vältimatu esmaabiga päästetakse kannatanu elu ja alles pärast seda kasutatakse teisi esmaabivõtteid



Esmane meditsiiniline abi

- Esmast meditsiinilist abi annavad paremeedikud ja eriväljaõppega päästjad
- Esmane meditsiiniline abi on muuhulgas hingamisteede avamine erivahenditega, südame-talituse taastamine defibrillaatoriga ja ravivedelike manustamise alustamine

Transportimine

- Õnnetuskohal alustatud esmaabi ja esmast meditsiinilist abi jätkatakse kannatanu transportimise ajal



Abistamiskohustus

- Vigastanu või äkkhaigestunu vajab abi
- Abi võib olla kas vältimatult antav elupäästev esmaabi või kannatanu rahustamine
- Abist ilmajäämine võib kannatanu seisundit oluliselt halvendada
- **Abiandmine on kodanikukohus!**



Üldised tegutsemise põhimõtted õnnetuse korral

- Õnnetuse korral tuleb hakata tegutsema enne kui elukutselised päästjad kohale jõuavad
- Üks võtab juhtimisvastutuse enda peale
- Abilistena kasutame õnnetuskohal olijaid
- Üldised põhimõtted on suur ja väikeõnnetuste puhul samad
- Abi antakse oma oskuste kohaselt



Tegutsemise alustamine ja tegutsemisjärjekord

○ Hinda olukorda

- Tee selgeks mis on juhtunud
- Selgita välja abivajajate arv ja abivajadus
- Abistajate arv
- Abivahendite olemasolu
- Aja ja tingimuste hinnang
- Lisaabi võimalus



Tegutsemise alustamine ja tegutsemisjärjekord

- **Päästa**

- Lähene ohu allikale (ohtlikule kohale), seadmata ohtu enda ja teiste tervist
- Kõigepealt päästa need, kelle elu on ohus
- Toimeta kannatanu lähemasse ohutusse kohta

- **Väldi lisaõnnetusi**

- Selgita välja lisaõnnetuse oht

- **Anna vältimatut esmaabi**

- **Kutsu abi**



Abikutse

- **Abikutse (VHF raadio või 112)**
 - Juhtumi kirjeldus
(õnnetusjuhtum või äkkhaigestumine)
 - Õnnetusjuhtumi asukoht
 - Õnnetuse toimumise aeg
 - Abikutsuja andmed (sinu nimi / asukoht / paadi nimi)
 - Vasta esitatavatele lisaküsimustele



Vigastuste tekkemehhanism

Vigastuste tekkemehhanismi all mõistetakse protsessi, mis põhjustab inimestele vigastusi

- Mehaaniline
- Põletus
- Mürgitus
- Uppumine
- Külumumine



Vältimatu esmaabi

- Elustamisvajaduse väljaselgitamine
- Hingamise uurimine
- Vereringe uurimine
- Väliste verejooksude väljaselgitamine
- Teadvuse taseme uurimine



Vältimatu esmaabi

- **Elustamisvajaduse väljaselgitamine**
 - Selgita välja, kas on võimalik teadvuse taastumine kõnetamise või ettevaatliku raputamisega
 - Ava hingamisteed
 - Katsu pulssi (pulsi puudumisel kutsu koheselt abi)
 - Alusta elustamist
 - Hingamise ja pulsi olemasolul uuri muu vältimatu esmaabi vajadust



Vältimatu esmaabi

○ Hingamise uurimine

- Kas kannatanu hingab vabalt või on hingamine takistatud (kõrvalised helid)?
- Kas hingamine on häälekas, vilistav, korisev või katkendlik?
- Kas esineb hingamisteede sulguse tunnuseid?
- Kas kannatanu huuled või nägu on sinakad?



Vältimatu esmaabi

**Hingamist uurides kahtlusta kõigepealt,
et hingamisteedes on mingi takistus
ning püüa avada hingamisteed**



Vältimatu esmaabi

○ Hingamispuudulikuse põhjused

- Lõõgastunud neelulihased põhjustavad teadvusetus olekus tagasilangenud keelega hingamisteede sulgemise
- Oksemassid ja veri
- Võõrkeha (toidupala, hambaprotees, närimiskummi, jne)
- Hingamisteede vigastus (kaela ja näovigastus)



Vältimatu esmaabi

○ Hingamispuudulikuse põhjused

Hingamishalvatus

- Ajuvigastus
- Ajuverevalum
- Mürgitus (alkohol, uinutid, narkootikum, valuvaigistid)
- Elektrilöök

Rindkerevigastus

Kopsuhaigused



Vältimatu esmaabi

- **Vereringe uurimine**

- Tuvasta pulss (unearteril, randmel)
- Kas tunned pulssi kodarluuarteril?
- Kas pulss on korrapärane?
- **Loe pulssi vähemalt poole minuti jooksul**



Vältimatu esmaabi

- **Väliste verejooksude tuvastamine**
 - Kas on verejookse mida on vaja peadata?
 - Kas esineb šokitunnuseid?



Teadvuse tasemete uurimine

- Kõneta kannatanut
- Vajadusel raputa kergelt või näpista
- Selgita nõrgim ärritaja millele reageeritakse
- Pupillide suurus (kas pupillid on ühesugused)
- Kui kannatanu on teadvusel, siis kas:
 - on kusagilt valus
 - on kaebusi
 - esineb krampe, oksendab



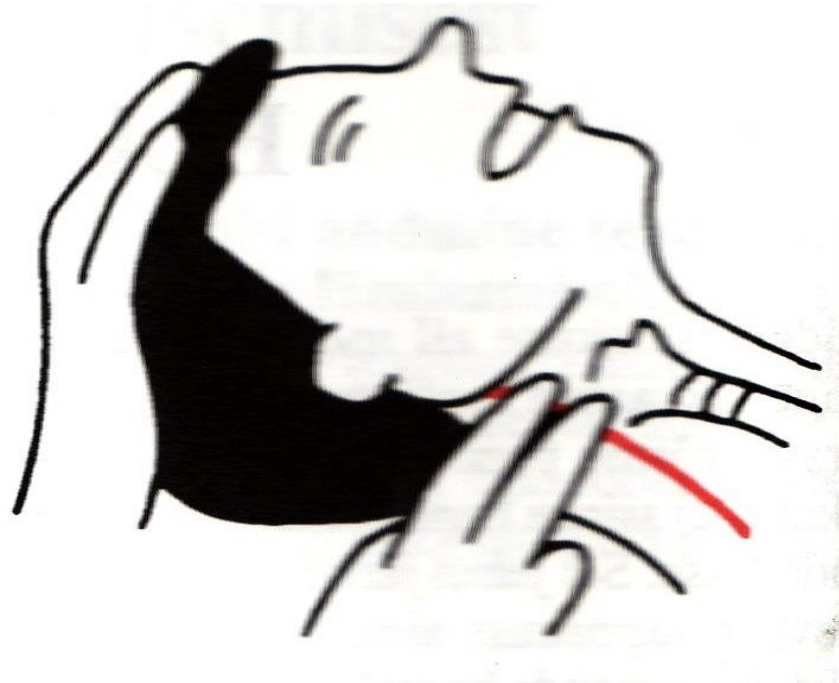
Elustamine

- **Südameiseiskumise tunnused**
 - Kannatanu kaotab järsku teadvuse
 - Kaelal - unearteril pole tunda pulssi
 - Hingamine lakkab
 - Vaade on klaasistunud
 - Nahk on veretuvalge

**PULSI PUUDUMINE ON SELGE KÄSK
ALUSTADA ELUSTAMIST**

Pulsi kontrollimine unearteril

- Kontrolli pulsi olemasolu kaelal (unearteril)
- Alusta elustamist



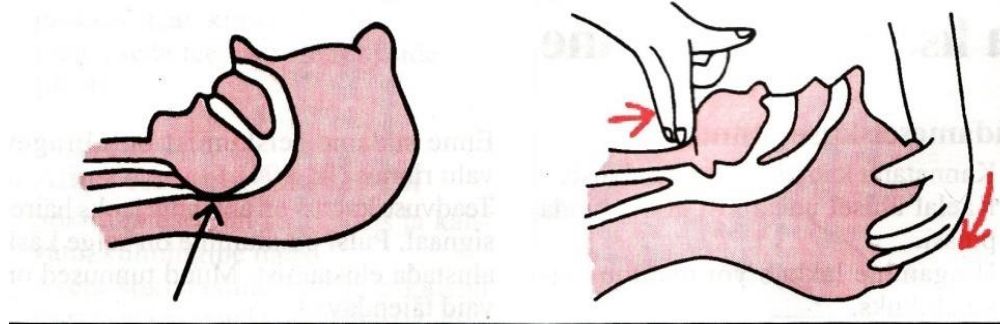


Hingamisteede avamine

- Kontrolli vaatluse, kuulamise ja rindkere kompimise teel, kas kannatanu hingab
- Jälgi, kas rindkere liigub ülesse alla
- Pane kõrv kannatanu suu juurde ja kuula
- Kontrolli käeseljaga või põsega kas suust ja(või) ninasõõrmetest väljub õhuvool

Tegutsemisjuhised hingamisteede avamiseks

- Kalluta kannatu pead otsmikule asetatud käega tahapoole
- Teise käe kahe esimese sõrmega tõsta alalõug ülespoole



Kui pärast hingamisteede avamist hakkab kannatanu iseseisvalt hingama ja on tunda pulssi, aseta ta **püsivasse küliliasendisse**

Kunstlik hingamine

Juhul kui kannatanu ei hakka hingama pärast hingamisteede avamist,

alusta kunstlikku hingamist

- Kalluta pead otsmikule asetatud käega tahapoole ja teise käe kahe sõrmega tõsta alalõuga ülespoole
- Sule nimetisõrme ja pöidlaga kannatanu ninasõõrmed



Suust suhu hingamismeetod

- Suru huuled tihedalt vastu kannatanu huuli
- Puhu õhku tema kopsudesse
- Jälgi puhumise ajal kas kannatanu rindkere tõuseb puhumise ajal ja langeb õhu väljumisel





Juhul kui õhk ei jõua kopsudesse

- Muuda pea asendit
- Puhasta suu ja neel sõrmedega võõrkehade
- Pärast kaht õnnestunud sissepuhumist kontrolli pulssi kaelal
- Juhul kui pulss puudub, alusta välist südamemassaaži



Väline südamemassaž

- **Kannatanu asend ja aluspind**
 - Aseta kannatanu selili horisontaalasendisse
 - Aluspind peab olema kõva
 - Võimalusel tõsta kannatanu jalgu umbes 30°
- **Surumiskoht ja käte asend**
 - Õige surumiskoht on rinnaku alaosal

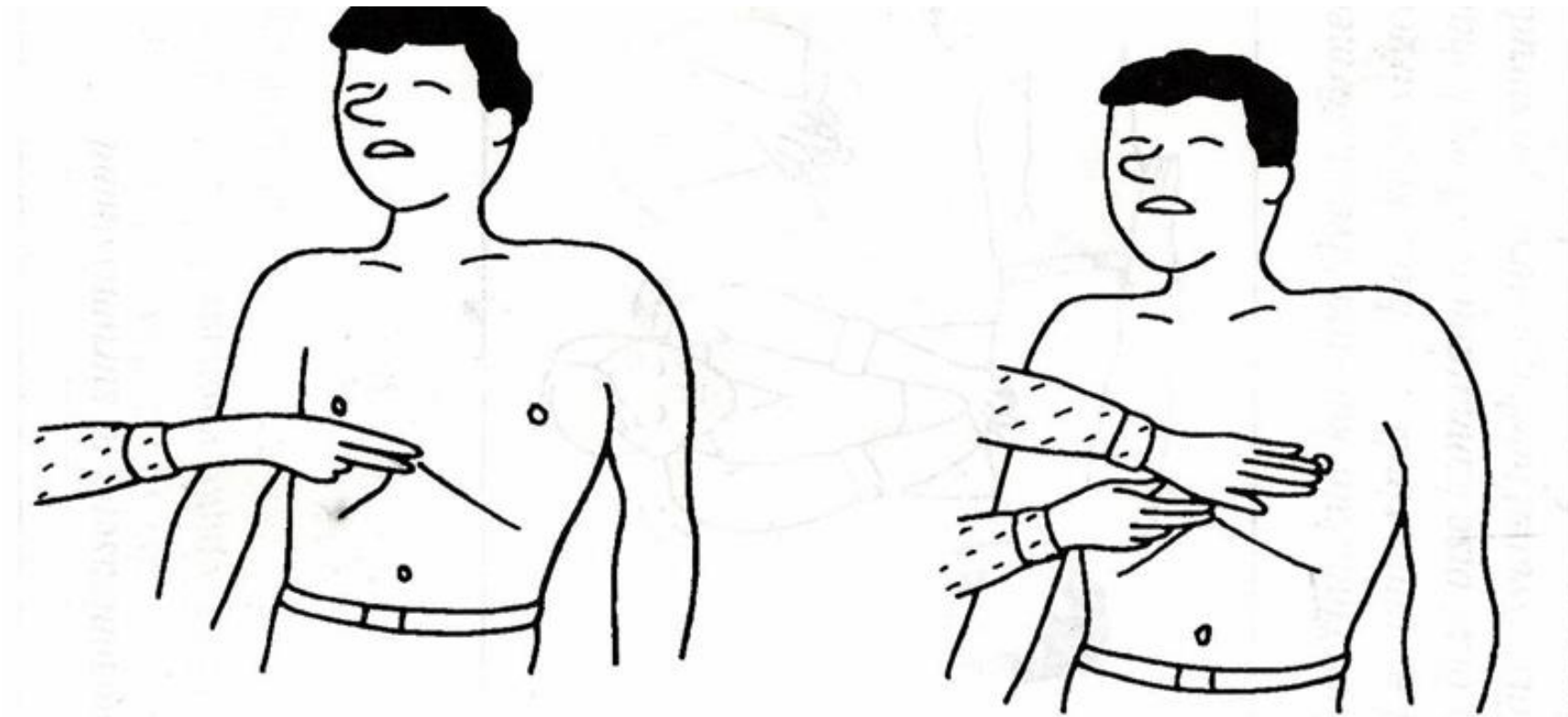


Väline südamemassaž

Õige surumiskoha leidmiseks tuleb kindlaks teha koht kus roidekaared kinnituvad rinnakule

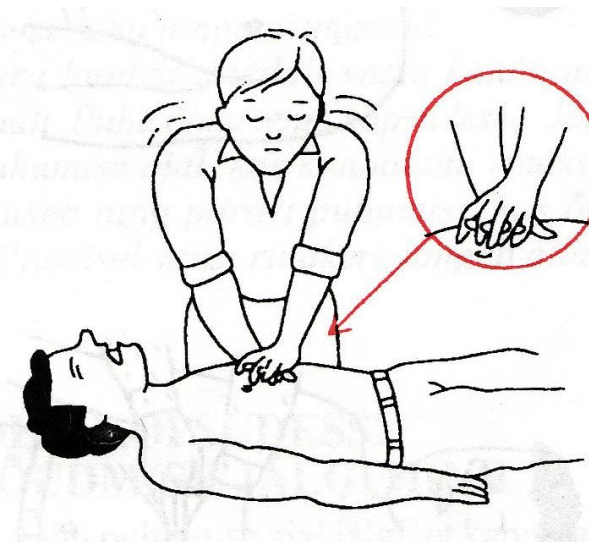
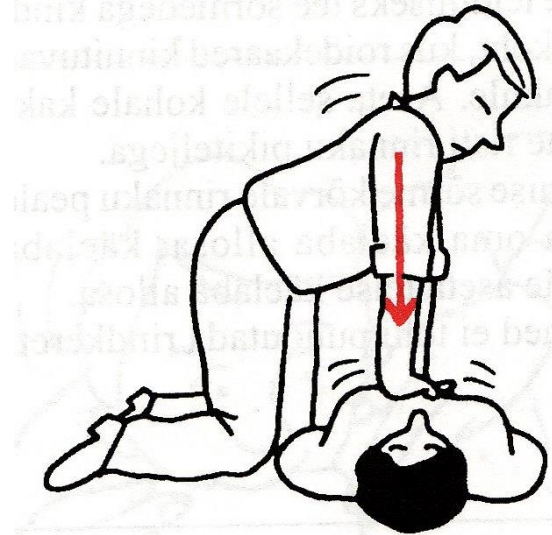
- Aseta sellele kohale kaks sõrme risti rinnaku pikiteljega
- Ülemise sõrme kõrvale rinnaku peale aseta oma käelaba allosa
- Käelaba seljale aseta teise käelaba allosa
- Sõrmed ei tohi puutuda rindkeret

Väline südamemassaž



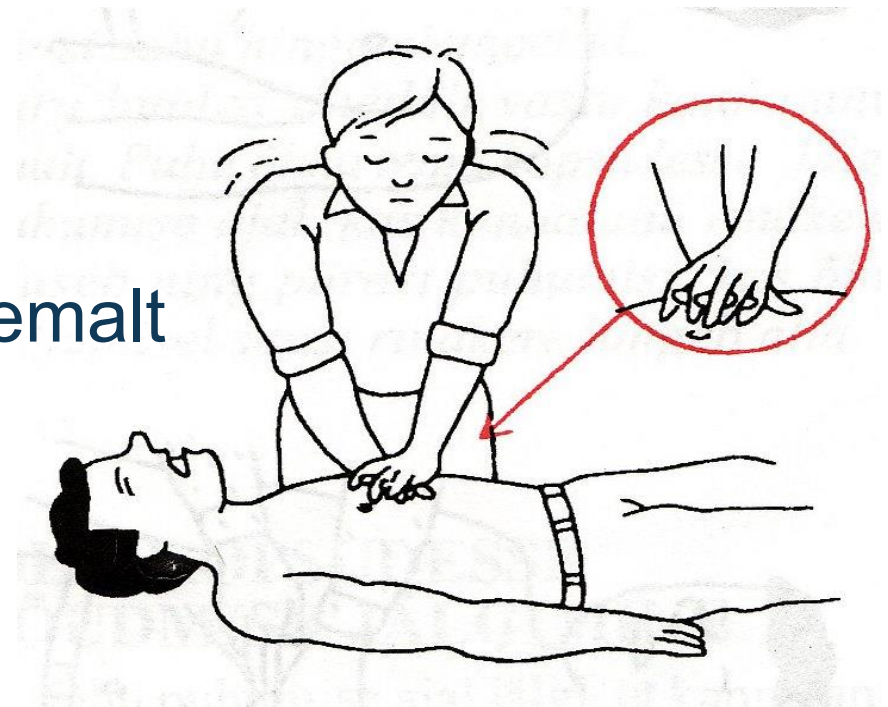
Surumisasend

- Lasku põlvili kannatanu kohale
- Hoia käed sirged ja õlad otse kannatnu rindkere kohal



Surumisasend

- Suru rinnakule käelaba tüvega
- Sõrmed ei puuduta rindkeret
- Täiskasvanul tuleb iga surve ajal suruda rinnakut 4-5cm sissepoole
- Surumise vahe peab kestma vähemalt poole üles-alla surumise tsüklist





Võõrkeha hingamisteedes

- Kannatanu ei ole võimeline köhima, ega hingama
- Lämpumistunne ja surmahirm
- Haarab käega kõrist
- Nahk ja huuled muutuvad siniseks
- Kannatanu kaotab teadvuse

Tegutsemisjuhised

○ Abaluude vahele löömine

- Löö käega abaluude vahele **neljalöögiliste** seeriatena
- Löögid on tõhusamad kui painutada kannatanu ülakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalam



Tegutsemisjuhised

○ Heimliche võte

- Aseta oma käed selja tagant ümber alakõhu
- Suru üks käsi rusikasse ja teise käega haara sellest või randmest
- Tõmba käsivarrega jõuliselt vahelihast taha-ülese 2-3 (-6) korda





Üppumine

- Vee alla sattudes võib vette kukkunud inimene hukkuda hapnikupuuduse tagajärjel, mida põhjustab vee tungimine kopsudesse
- Lämbumist võib põhjustada ka kõripealne spasm, mis ei lase kopsudesse õhku ega vett



Uppumine

- Kontrolli hingamisteid, vajadusel puhasta
- Kui uppuja on olnud vee all ega hinga, alusta hingamiselustamist
- Kui unearteril pulss puudub, alusta kohe kunstlikku hingamist ja välist südamemassaaži
- Uppuja teadvusele tulekul toimetada ta igal juhul haiglasse
- Elustamist tuleb alustada igal juhul ka siis kui uppuja pärast külmas vees olemist tundub mahajahtununa

Verejooks ja šokk

Täiskasvanud inimese vereringes on umbes 5 liitrit verd kuid verejooksu korral ringleva vere hulk väheneb ning tekib vereringe tõsine talitushäire – šokk

- Verejooks võib olla väline, või sisemine (veri jookseb kudedesse ja kehaõõnetesse)
- šokk tekib siis, kui kaotatud vere hulk moodustab umbes 20% vere üldhulgast
- Vigastustest tekitatud välised verejooksud põhjustavad suhteliselt harva šokki



Verejooksu peatamine ilma abivahenditeta

- Pane kannatanu kiiresti lamama
- Kui verejooks on jäsemest, tõsta jäse üles
- Verejooksu pearamiseks suru sõrmedega või käelabaga verdjooksev haav kinni
- Esimesel võimalusel tee verdjooksvale haavale rõhkside
- Jälgi kannatanut, šoki korral anna tunnustekohast esmaabi (edasi haiglasse)



Verejooksu peatamine rõhksidemega

- Hoia kannatanu lamavas asendis
- Kui verejooks on jäsemest, hoia jäset ülestõstetuna ja tee selles asendis side
- Aseta haavale nelinurklapp ja jätka kinnisurumist selle pealt
- Aseta nelinurklapi peale näiteks sidemerull
- Kinnita nelinurklapp ja “raskus” tugevasti elastse või marlisidemega või mingi riidega ühtseks rõhtsidemeks

Šokk



Šokk on mitmesugustel põhjustel tekkiv vereringe kahjustusseisund, mille korral rakud kannatavad raskekujulise hapnikupuuduse all

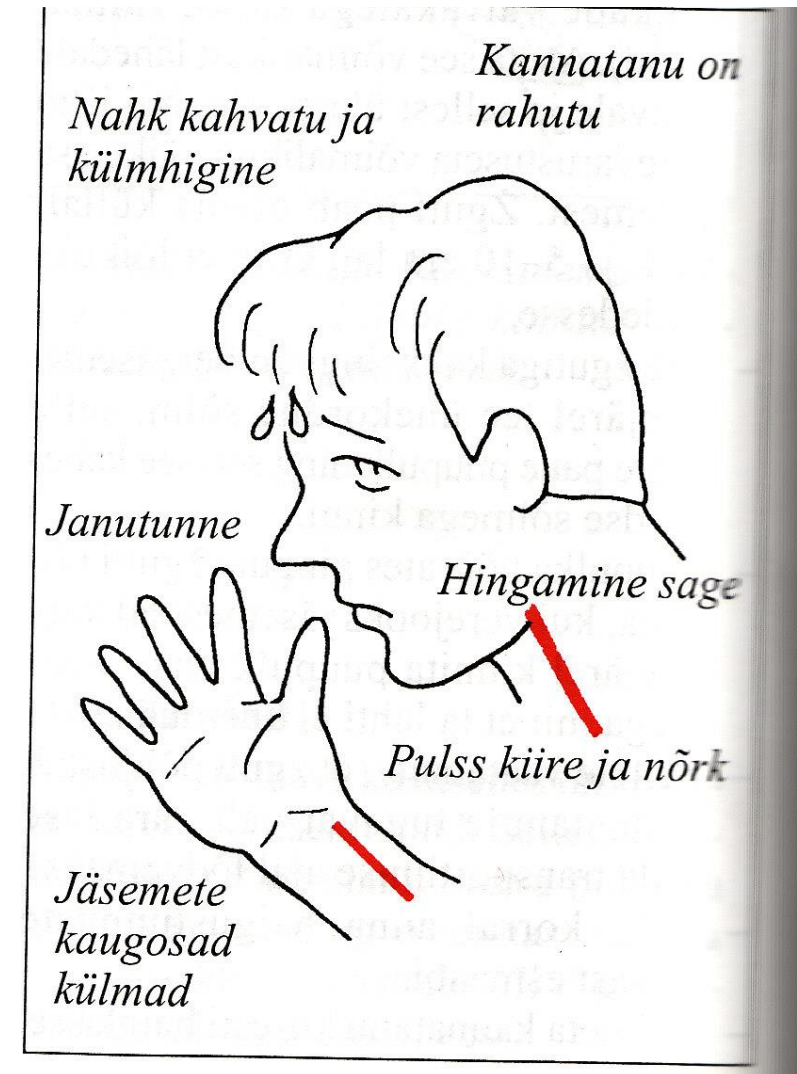
○ Põhjused

- Suured verejooksud
- Ulatuslike põletustega kaasnev vedelikukaotus
- Südame pumpamisfunktsiooni kahjustumine
- Hingamispuudulikus
- Tugev allergiline reaktsioon

Tegutsemisjuhend

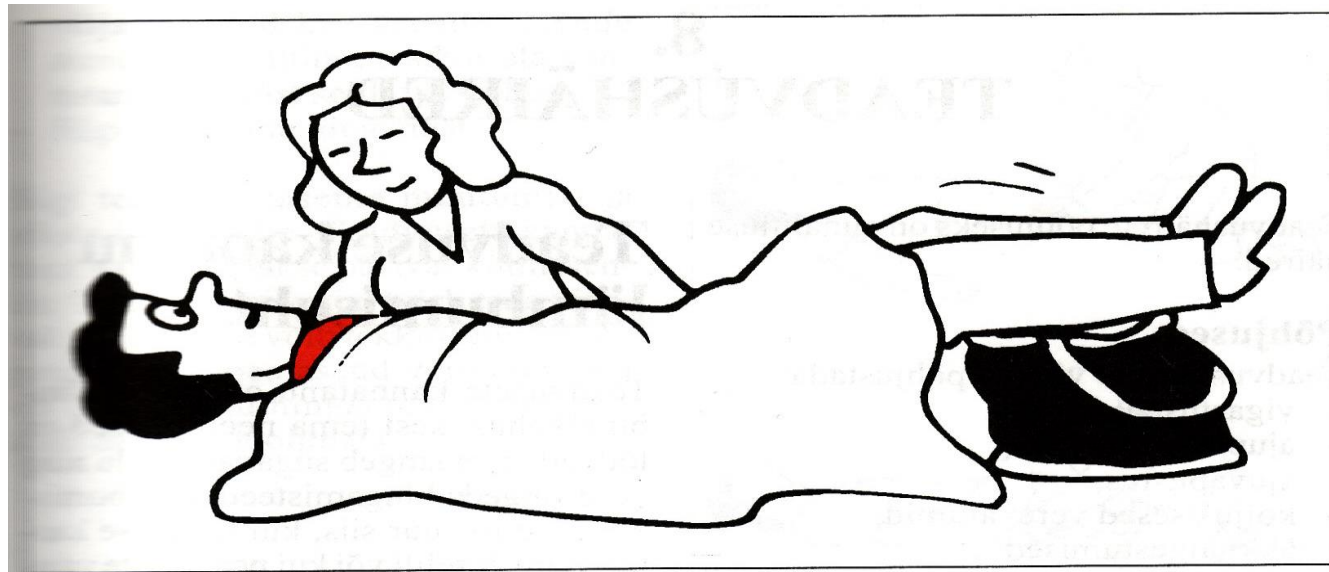
- Pane kannatanu lamama
- Tõsta jalad kõrgemale
- Jälgi hingamist ja hoolitse selle eest et hingamisteed oleks avatud
- Peata välised verejooksud
- Väldi asjatut valu tekitamist
- Kaitse külma eest
- Rahusta kannatanut
- Ära anna midagi juua
- Ära anna valuvaigisteid

šoki tunnused



Tegutsemisjuhend

Pane kannatanu lamama, tõsta jalad kõrgemale, jälgi hingamist ja hoolitse selle eest, et hingamisteed oleks avatud ning kaitstud külma eest



Teadvusehäired

○ Põhjused:

- Vigastused
- Ajupõrutus, ajuvapurustus
- Koljusisesed verevalumid
- Äkkhaigestumised (epilepsia, suhkrutõbi, ajuverevalum)
- Mürgitused
- Hingamise ja vereringe puudulikkusest tingitud hapnikuvaegus



Teadvuse tasemed:

- Kannatanu on teadvusel
- Kannatanu on meeltesegaduses, kuid vastab kõnetamisele
- Kannatanu ei vasta kõnetamisele kuid täidab mõned käsud
- Kannatanu reageerib valule (näpistamine)
- Kannatanu ei reageeri valule



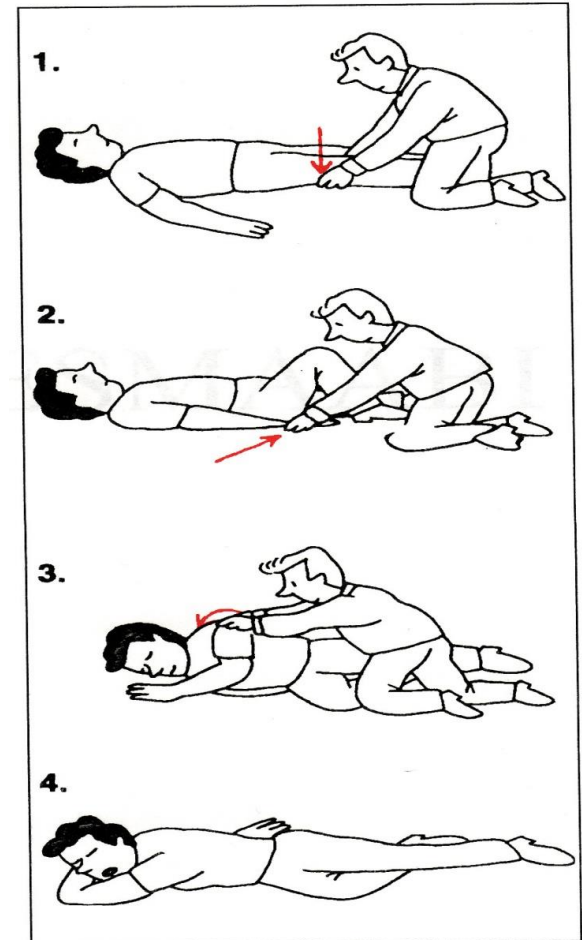
Meelespea

- Teadvuse kaotanu on suures lämbumisohus, sest tema neelulihased on lõdvad, keel langeb sügavale neelu ning võib sulgeda hingamisteed
- Lämbumisoht on eriti suur, kui kannatanu lebab selili või kui tema pea on ette vajunud
- Teadvuseta kannatanu hingamisteed tuleb avada

Teadvuse kaotanu asetamine püsivasse küliliasendisse

1. Lasku põlvili kannatanu kõrvale ning painuta ta lähemal asuvat jalga põlveliigesest
2. Aseta lähemalasuv väljasirutatud käsivars keha alla
3. Painuta kannatanu teine käsivars üle rindkere, haara tema õlast ja puusast ning keera ta enda suunas külili asendisse
4. Painuta kannatanu pea tahapoole ja asetage pealmine käsi põse alla alalõua toetamiseks

Küliliasendis püsivad kannatanu hingamisteed avatuna ning oksemassid ja muud eritised valguvad välja hingamisteid sulgematta





Jätkuv esmaabi

- Jätkuva esmaabiga pole üldiselt kiire ning seetõttu antakse seda pärast vältimatut esmaabi
- Jätkuv esmaabi on tähtis kuna väldib vigastuste süvenemist ja leevendab valu



Jätkuv esmaabi

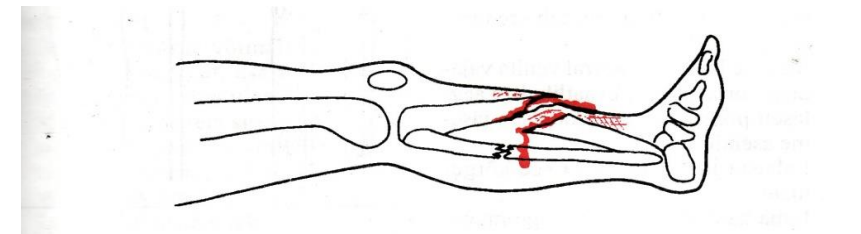
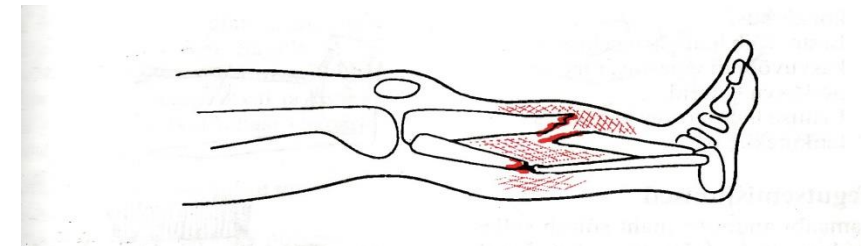
○ Jätkuv esmaabi on:

- Kannatanu uurimine esmaabi andmiseks
- Haavade sidumine
- Muu esmaabi (näit. põletuste jahutamine)
- Kannatanu rahustamine ja kaitsemine
- Kannatanu jälgimine
- Transportimise korraldamine

Luumurrud

Luumurru korral on luu katki või on selles mõra

- Kinnise luumurruga on tegemist siis kui luu on katkenud, kuid nahk on terve
- Lahtine luumurruga on tegemist siis kui koos luu katkemisega esineb ka nahahaav (haavas võivad luuotsad näha olla)





Luumurrud

○ Tunnused

- Valu
- Turse
- Jäset on raske liigutada
- Jäseme väärasend ja ebanormaalne liikuvus

○ Luumurruga kaasnevad ohud

- Tavaliselt verejooks
- Võivad tekkida närvivigastused
- Arterivigastus
- Põletiku oht (lahtine luumurd)



Luumurrud

- **Tegutsemisjuhised lahtise luumurru korral**
 - Peata verejooks
 - Lahasta jäse ja tõsta kõrgemale
 - Luba kannatanul võtta mugavam asend

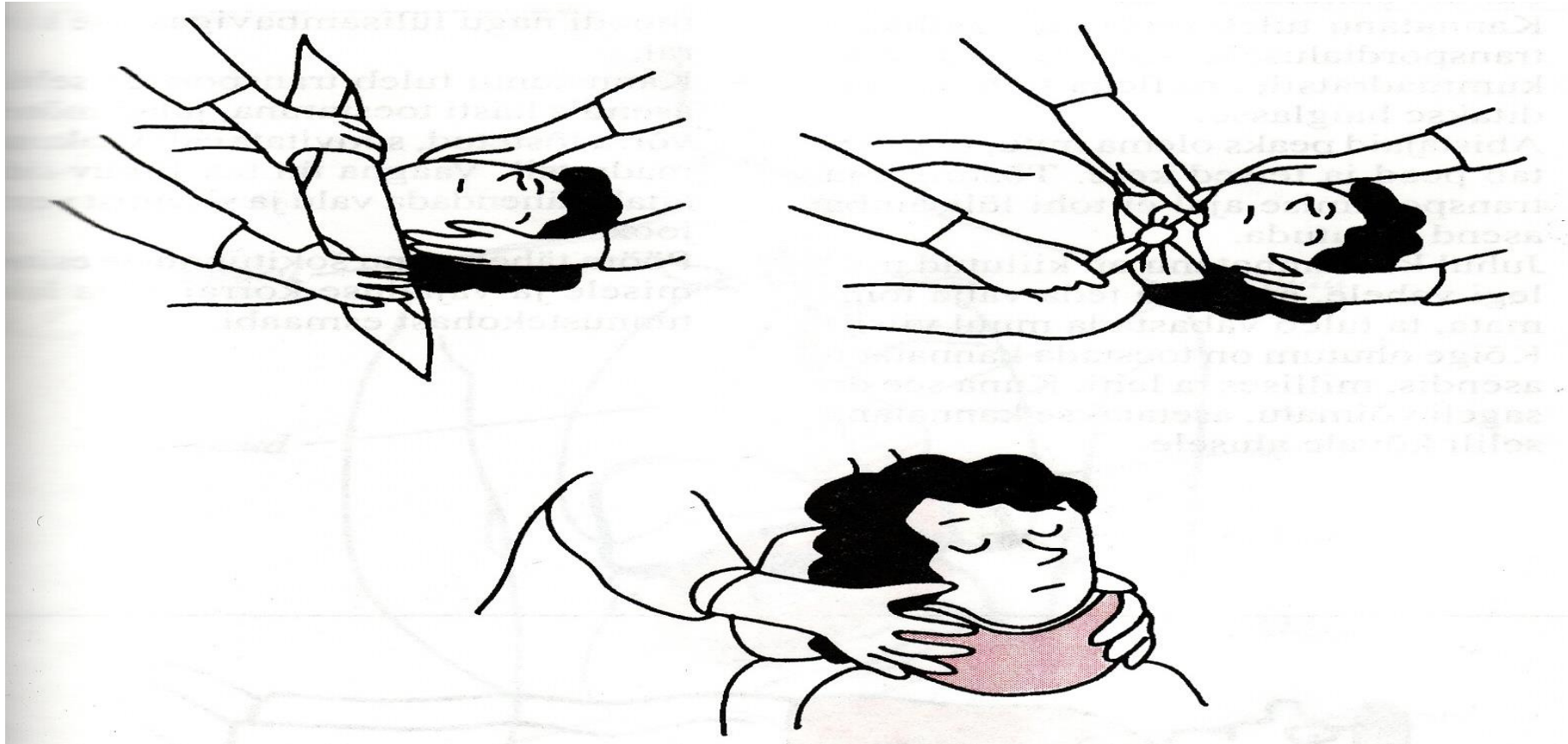


Lülisamba kaelaosa vigastused

- **Lülisamba kaelaosa murru kahtluse korral**
 - Liiguta nii vähe ja ettevaatlikult kui võimalik
 - Ära kalluta pead ette poole
 - Kaelaosa tuleb toetada käepäraste vahenditega
 - Taga kannatanu hingamine
 - Rahusta kannatanut, ära luba tal pead kallutada
 - Transpordi selili asendis kõval alusel

**Tunnusteks võimetus liigutada jäsemeid,
torked neis või tundlikuse kadumine**

Lülisamba kaelaosa vigastused



Kaelaosa tuleb toetada käepäraste vahenditega



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

Vaegsoojumine kogu keha temperatuuri langemine alla normaalse taseme

- Külma vette kukkunu ellujäämis võimalused

- 0°	alla 15 min.	Surm alla 45 min.
- 0°-10°	15-60 min.	Surm 30-120 min.
- 10°-15°	1-2 tundi	Surm 1-3 tundi
- 15°-21°	2-7 tundi	Surm 2-40 tundi



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

- Voolavas vees võib soojuskadu olla kuni 200 korda suurem kui tuuleta õhus
- Vee soojusjuhtivus on 25 korda suurem kui õhul
- Kui kehatemperatuur langeb alla 30° kaotab inimene teadvuse ning hingamine ja pulss muutuvad pindmiseks
- Teadvuseta vaegsoojumusseisundis kannatanu üldist ülessoojendamist tuleks vältida selleks, et nahast saabuv külm veri ei satuks siseelunditesse ja eelkõige südamesse (võib põhjustada südame seiskumise)



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

○ Riskitegurid

- Külma õhk ja vesi
- Tugev tuul
- Vähene või niiske riietus
- Alkoholi joomine
- Väsimus
- Puudulik toitumus



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

○ Vältimine

- Ilmale vastav riietus
- Kül maväri nate tekkimisel sooja ruumi sisenemine
- Alkoholi joomise vältimine
- Vette kukkudes ära võta riideid seljast



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

- **Kergekujuline juhtum**

- Tugev külmatunne
- Tahtmatult tekkivad külmavärinad

- **Esmabi**

- Toimeta külmetav inimene sooja ruumi
- Anna sooja jooki
- Kuivad riided + liikumine



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

- **Mõõdukas juhtum**

- Mõtlemis- ja algatusvõime kahanemine
- Lakkavad külmavärinad
- Teadvus häguneb, “ajab segast” ja on unine

- **Esmaabi**

- Toimeta külmetav inimene sooja ruumi
- Sunni liikuma
- Kuivad riided, mässi tekki või kilesse (termokott)
- Jälgi hingamist
- Toimeta haiglasse



Vaegsoojumus (Hüpotermia)

○ Raskekujuline juhtum

- Kannatanu on kaotanud teadvuse ja on külmast kange
- Hingamist ja südameatalitust on raske tuvastada

○ Esmaabi

- Vii kannatanu sooja ruumi
- Jäta riided selga
- Mässi tekki või killesse (termokott) soojuskao vähendamiseks
- Transportimine horisontaalasendis (otsekohe haiglasse)
- Elustamist ei alustata enne kui asjatundja on tuvastanud südame seiskumise

**Surveelustamine on kasutu kuna nõrgalt töötav süda
võib seiskuda**



Kuumakahjustused

- Päiksepiste
- Kuumapööritus
- Kuumakrambid
- Kuumakurnatus
- Kuumarabandus

Tuuletu ilm, suur õhuniiskus ja otsene päikesepaiste suurendavad soojustasakaalu häirumise ohtu



Kuumarabandus ja päikesepiste

- Kuumarabanduse põhjuseks on kõrge välistemperatuur koos füüsilise koormuse ja vähese vedeliku tarbimisega
- Kuumarabanduse teket soodustavad ka alkoholi tarbimine, liigne kehakaal ja ebasobiv riietus
- Kuumarabanduse tunnusteks on tugev higistamine, kahvatu-külm nahk, nõrkus, kiire ja nõrk pulss, värisemine, iiveldus, kuumakrambid, segasus, loidus ja kehatemperatuuri vähene tõus
- Kuumarabanduse tagajärjeks võivad olla hingamishäired, teadvuse kadu või šokk

Päikesepiste korral hakkab enamasti silme ees virvendama, tekib tugev peavalu ning võib esineda peapööritust ja iiveldushooge



Esmaabi kuumarabanduse ja päikesepiste korral

Esmaabi kuumarabanduse ja päikesepiste korral on sama – kannatanu keha tuleb lihtsalt ohutult maha jahutada

- Paadis saab ära kasutada tuule jahutavat mõju. Selleks pane kannatanu lamama kohta, kus õhk palju liiguks ja mis oleks päikesevarjus. Vabasta ta üleriidetest ja tõsta pea ning jalad muust kehast kõrgemale. Jalgade kõrgemale tõstmiseks kasuta näiteks vendreid või istmepehmendusi
- Anna kannatanule suuremas koguses jahedat vett juua (vähe korraga aga tihti) ja võimalusel kata ta märja rätiga või linaga
- Kui on võimalik, siis lisa veele iga liitri kohta 1 teelusika täis soola ja 5 teelusika täit suhkrut
- Ole kogu aeg kannatanu juures ja jälgi tema seisundit

Teadvuse kaotuse korral keera kannatanu stabiilsesse küliliasendisse



Põletused

Põletus on koekahjustus, mis tekib kas termiliselt, keemiliselt või elektrivoolust

- Termiline põletus tekib kokkupuutest lahtise tulega või tulise esemega, päikesepõletusest või tulise vedeliku sattumisel kehale
- Keemiline põletus tekib kokkupuutest söövitavate keemiliste või radioaktiivsete ainetega
- Elektrivoolust tekib põletus kui on kokkupuude kõrgepingega

Väikelaeval ei tohiks ette tulla keemilist ja elektrivoolust tingitud põletusi. Kõige sagedamini on tegu lihtsalt päikesepõletusega kuid ka tulekahju korral võivad pardalviibijad saada väga tõsiseid põletushaavu



Põletuse tõsidusastmed

I aste – punetav nahk, kerge turse, paraneb mõne päevaga

II aste – vesivillid, tugev valu, kahjustatud on ka pärisnahk

III aste – kahvatu, veritsev või mustjas nahk

- Kui kannatanul on II astme põletusi 1% kehapinnast (s.o. peopesa suurune ala) vajab ta arsti ülevaatust
- 8% põletusi vajab kindlasti juba haiglaravi
- Arsti ülevaatust vajavad ka näo, kaela ja käte põletused ning põletused, mille puhul tekib kahtlus, et kannatanu on kuuma auru sisse hinganud või on tekkinud hingamisteede põletus

III astme põletused vajavad igal juhul haiglaravi, sest kahjustatud on ka alusnahk!



Esmaabi põletuse korral

Esmaabi kolm põhiülesannet on eemaldada kannatanu ohuallikast, alandada põlenud kehapinna temperatuuri ning vältida või ravida šokki

Kui on tegu lahtiste leekidega, siis esmalt kustutada riided. Jahuta põlenud kohta vähemalt 10 minuti jooksul jooksva vee all või veekogus

Vajadus põlenud kohta jahutada on tähtsusest kordades olulisem kui mereveest tulenev infektsiooni oht

Suuremate pindade põletuse korral võib kannatanu asetada jahedasse vanni. Eemalda vigastada saanud kohast kõik riided juhul kui need ei ole haava külge kleepunud. Samuti eemalda kahjustatud koha jahutamise ajal sellelt sõrmused, kellad ja muud ehted. Peale jahutamist kuivata õrnalt põlenud pinnad



Esmaabi põletuse korral

Anna teadvusel kannatanule juua vett või teed ning vajadusel rahustit või valuvaigistit. Šoki vältimiseks pane kannatanu lamama toetades padjaga tema pead ja pannes tema jalad kehast kõrgemale. Kahjustamata kehaosad tuleks soojalt kinni katta.

Kata vähem kahjustatud ala steriilse marliga kuid, kuid suurema põletuse korral kasuta puhast õhukest kilet, näiteks kilekott.

Kile ei kleepu haava külge kinni. Kõik põlenud kehaosad tuleb siduda nii, et need omavahel kokku ei puutuks.

Ära ava ville! Ära kasuta plaastreid! Ära määri kahjustatud kohta salvide, kreemi ega viinaga! Samuti ei tohi põlenud pinnale raputada pulbrit, talki või puudrit!



Kannatanu kandmine ja transportimine

Esmaabi ja esmane meditsiiniline abi õnnetuskohas on esmased lülid abistamise ahelas, mis peab jätkuma ka transpordi ajal

- Transportimine tuleb korraldada võimalikult kiiresti kuid esmalt antakse vältimatut esmaabi
- Transpordi asend määratakse kindlaks olenevalt sellest millised on kannatanu vigastused
- Tähtis on tagada hingamine transpordi ajal

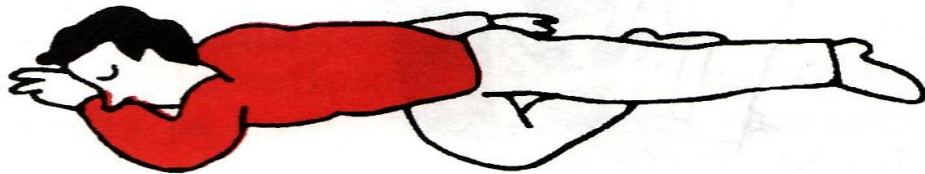


Kannatanu kandmine ja transportimine

- **Teadvusel** olevat hingamisraskustega kannatanut transporditakse poolistuvas asendis
- **Teadvuset**a kannatanu pannakse alati stabiilsesse küliliasendisse
- **Kõhuvigastusega** kannatanut transporditakse seliliasendis, pea kergelt tõstetud ja jalad põlvest painutatud kõhulihaste pinge vältimiseks
- **Šokiseisundis** kannatanut transporditakse seliliasendis, jalad võimaluse piires tõstetud

Lülisamba ja eeskätt selle kaelaosa murru korral tuleb kannatanu eriti hoolikalt transpordi ajaks toestada

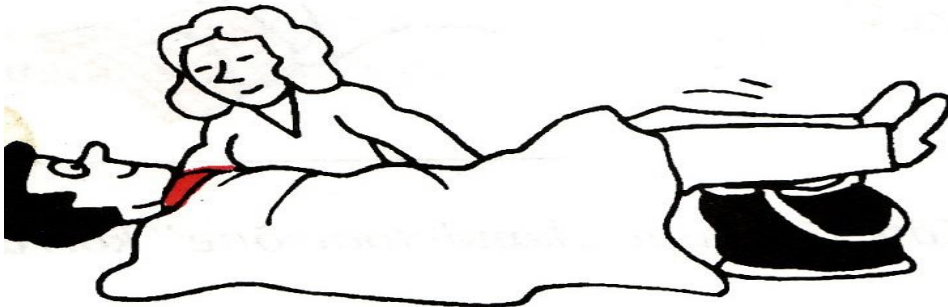
Kannatanu kandmine ja transportimine



Teadvuseta kannatanu soovitatav asend.



Teadvusel oleva hingamisraskustega kannatanu soovitatav asend.



Šokiseisundis kannatanu soovitatav asend.



Seljavigastusega kannatanu soovitatav asend.



Kõhuvigastusega kannatanu soovitatav asend.



PÄRNU JAHTKLUBI
— AASTAST 1906 —

Väikelaevajuhtide kursus
Pärnu Jahtklubi